

# Table des Matières

Préface 5

Introduction 7

## *Première partie : Connaître les conflits 9*

### **A : Qu'est-ce qu'un conflit ? 11**

1. Il n'est pas assimilable à la compétition ni à la concurrence 11
2. Il se distingue de la dialectique 12
3. Il se différencie des crises 12
4. Le conflit est un heurt 13

Notes 14

### **B : Le conflit est naturel 15**

1. Les différentes conceptions de la société 15
  - a. La société serait une création artificielle et volontaire de l'homme 15
    - Hobbes 15
    - Rousseau 16
    - Marx 17
  - b. l'homme serait un être social par nature 19
  - c. la conception biblique de la société 20
2. Etant une relation sociale, le conflit est inévitable 24
  - a. les relations sociales 24
  - b. le conflit est une relation sociale 25
  - c. les conflits sont donc inévitables 26
3. De tout temps il y a eu des motifs de conflits et il y en aura toujours 27
4. Les conflits concernent tous les domaines de la vie, ils peuvent prendre toutes les formes 28
5. Les hommes et les femmes de la Bible ont aussi eu des conflits 28
6. Rêver d'une vie sans conflits est une utopie erronée et dangereuse 31

a. nos rêves d'unanimité 31

b. le rêve de Dieu 31

c. rêver d'une vie sans conflits, c'est fuir le réel 34

d. certains conflits naissent malgré notre volonté de ne pas en avoir 35

7. Les conséquences négatives de cet idéalisme 36

a. refuser d'affronter l'autre, c'est mépriser son existence 36

b. une vie trop parfaite serait une vie sans relations 37

c. une vie sans conflits secréterait l'ennui 37

d. le désir obsessionnel de l'unanimité est conflictuel 38

e. la recherche de l'unanimité peut aboutir au despotisme 38

8. Reconnaissons nos conflits et déculpabilisons-nous 39

Notes 40

### **C : Les aspects négatifs et positifs des conflits 41**

1. Les aspects négatifs des conflits mal gérés 42

a. les aspects négatifs du conflit pour les personnes elles-mêmes 43

- le conflit endommage la santé 43

- le conflit est une épreuve existentielle 44

- le conflit mal géré est dommageable 44

- la peur des conflits crée la conformité et diminue la créativité 45

- les conflits mal gérés diminuent l'efficacité 45

b. les conséquences négatives des conflits mal gérés pour les relations 46

- le conflit isole 46

- le conflit instaure la peur et la méfiance des autres 46

- le conflit divise 47

c. la violence, risque majeur des conflits 48

- la violence guette derrière tout conflit 48

- ses différentes formes 49

- pourquoi et comment recourt-on à la violence ? 49

2. Les aspects positifs des conflits 50

a. les conflits sont un signe que nous sommes vivants 51

b. ils construisent notre identité 51

- c. ils favorisent notre maturation 53
  - d. ils nous obligent à reconnaître l'existence de l'autre 54
  - e. ils révèlent ce qui resterait caché sans cela : 55
    - les problèmes de l'autre 55
    - nos problèmes cachés 56
  - f. les conflits sont des facteurs d'équilibre et de changement dans la vie des groupes 57
    - ils sont un facteur d'équilibre 57
    - ils favorisent le changement dans les groupes 58
  - g. les conflits sont des signes de liberté et de diversité 60
- Notes 61

#### D : Le mécanisme des conflits 63

1. Les terrains favorisant l'apparition des conflits 63
  - a. les revendications 63
  - b. les antagonismes 65
  - c. les revendications et les antagonismes provoquent des tensions 65
2. Le déclenchement des conflits 66
  - a. il est engendré par un incident 66
  - b. il est délibérément voulu 67
3. L'évolution d'un conflit 68
4. Les facteurs aggravant les conflits 69
  - a. le plaisir qu'on y trouve 69
  - b. la peur de perdre 69
  - c. un certain style de raisonnement 69
  - d. la moralité et le sentiment qu'on est dans son bon droit 70
  - e. les idéologies 70
  - f. les moyens mis en œuvre dans un conflit 72
  - g. les tierces personnes 72
5. L'issue des conflits 73
  - a. entre deux personnes 73
  - b. dans un groupe. 73
    - la constitution de sous-groupes 74
    - l'évacuation des membres posant problème 74
    - la désignation d'un bouc émissaire 74

- des changements d'organisation dans le groupe 75
  - l'émergence ou le changement de chef 75
  - la dissolution du groupe 75
- Notes 76

#### Deuxième partie : Les origines des conflits 77

##### A : Les différences entre les hommes 81

1. Nous sommes tous différents 81
  2. Nous percevons les choses différemment 82
    - a. chacun perçoit le monde d'une manière qui lui est propre 82
    - b. chacun vit dans un univers distinct 83
    - c. chacun est dans un état d'esprit différent 84
    - d. chacun a sa propre logique 84
    - e. nous avons parfois une vision rétrécie 85
    - f. chacun met l'accent sur un détail 85
    - g. nos expériences sont diverses 86
  3. Nous voulons des choses différentes 87
    - a. nos croyances 88
    - b. nos valeurs 89
    - c. nos principes 90
    - d. les formes 91
- Notes 92

##### B : Les origines psychologiques et spirituelles des conflits 93

1. L'égoïsme 94
  - a. ses différentes formes 94
    - l'égoïsme 94
    - l'égoïsme 95
    - l'insensibilité et l'indifférence 96
  - b. en quoi l'égoïsme est-il conflictuel ? 96
2. La jalousie 98
  - a. c'est un sentiment qui apparaît très tôt 98
  - b. d'où vient la jalousie ? 98
  - c. la jalousie provoque des conflits 99
  - d. quelques exemples bibliques 100

3. L'orgueil 100
4. La colère 102
5. Un caractère querelleur 104
6. Les causes inconscientes 106
7. Les blessures conscientes 108
8. La peur des autres 109
  - a. la rencontre de l'autre nous angoisse 109
  - b. les causes de cette angoisse 110
  - c. les conséquences de cette peur des autres 110
9. L'agressivité 111
  - a. l'agressivité positive, constructive 112
  - b. l'agressivité négative, destructrice 113
  - c. l'origine de l'agressivité 114
    - elle serait innée 114
    - elle serait acquise 115
  - l'éducation 115
  - la société 116
  - les frustrations 116
  - d. ne nions pas notre agressivité 117
10. La méconnaissance de soi 117
11. Une mauvaise image de soi et des autres 118
  - a. je me considère supérieur aux autres (+ -) 119
  - b. je me considère inférieur aux autres (- +) 120
  - c. je ne vaud pas grand chose, les autres non plus (- -) 120
  - d. je suis quelqu'un de bien, les autres aussi (+ +) 121
  - e. oscillation entre la position (+ +) et (- -) 121
12. La rigidité d'esprit 122
  - a. la perception 122
  - b. le langage 123
  - c. en quoi la pensée rigide suscite-t-elle des conflits ? 123
    - on n'écoute pas l'autre 123
    - on est obstiné 123
    - on s'oppose au changement 124
    - on est extrémiste 126
13. La subjectivité ou l'irréalisme 126
14. Les préjugés 128

- a. quelques exemples 128
  - b. la formation et le maintien des préjugés 128
  - c. pourquoi a-t-on des préjugés ? 129
  - d. ils sont conflictuels 130
  - e. ils sont difficilement extirpables 130
- Notes 132

### C : Les causes tenant aux relations 133

1. Le contrat de relation 133
2. Les difficultés de communication 135
  - a. rappel du processus global de la communication 135
  - b. les buts de l'émetteur 136
  - c. l'émetteur 137
  - d. le code et le filtre 137
  - e. le message 137
  - f. le canal 138
  - g. les bruits parasites 139
  - h. le décodage et l'interprétation 139
    - le récepteur n'a pas entendu 139
    - il a mal écouté 140
    - il a mal compris 140
    - il interprète le message 141
  - i. l'effet du message sur le récepteur 142
  - j. le retour du récepteur sur l'émetteur 143
  - k. les trois états du moi 143
    - la composante Parent 143
    - la composante Adulte 144
    - la composante Enfant 144
3. Les rapports de pouvoir 145
  - a. définition du pouvoir 145
  - b. les diverses modalités du pouvoir 145
    - la direction 145
    - la puissance 146
    - l'autorité 146
  - c. quand le pouvoir suscite des conflits 147
    - la lutte pour le pouvoir 147

- l'abus de pouvoir 148
  - dominant 149
  - dominé 150
4. Les stratagèmes psychologiques 151
    - a. le triangle dramatique 151
    - b. quelques exemples de stratagèmes 153
    - c. le danger des stratagèmes 154
  5. Les conflits liés aux rôles 155
    - a. qu'est-ce qu'un rôle ? 155
    - b. les conflits intra-rôles et inter-rôles 155
    - c. les causes des conflits de rôles 156
      - la différence de nature des rôles 156
      - l'interprétation négative de la conduite d'autrui 156
      - quelqu'un formule des attentes contradictoires 157
      - surcharge de rôle 157
      - des attentes allant à l'encontre de ce que nous sommes 157
      - ambiguïté de rôle 157
      - nous rendons les autres responsables du rôle que nous jouons 158
      - désaccord sur la définition des rôles 159
  6. Les conflits groupe-individu et inter-groupes 160
    - a. les diverses sortes de groupes 160
    - b. les avantages d'un groupe 161
    - c. le nouveau 163
    - d. les anticonformistes 165
      - qu'est-ce que le conformisme ? 165
      - les divers degrés de conformisme et de non-conformisme 165
      - les causes du non-conformisme 166
      - l'attitude d'un groupe face aux anticonformistes 166
    - e. les autres comportements conflictuels dans un groupe 167
    - f. les conflits inter-groupes 167
      - l'agressivité défensive 168
      - l'agressivité offensive 168
      - les facteurs aggravants 168

- les conflits inter-groupes chrétiens 169
7. Les conflits provoqués par notre obéissance à Dieu 169
    - a. l'entourage 170
    - b. le milieu de travail 170
    - c. les autorités 171
    - Notes 172

### *Troisième partie : Gérer les conflits 175*

- #### **A : Les diverses réactions possibles face à un conflit 177**
1. L'évitement 179
    - a. en quoi cela consiste-t-il ? 179
    - b. pourquoi choisit-on d'éviter des conflits ? 180
    - c. quand est-ce utile d'éviter un conflit ? 181
    - d. les avantages de l'évitement 181
    - e. les inconvénients de l'évitement 182
  2. La domination 184
    - a. en quoi consiste-t-elle ? 184
    - b. quand est-elle utile ? 185
    - c. ses avantages 186
    - d. ses inconvénients 186
  3. Le compromis 187
    - a. Qu'est-ce ? 187
    - b. quand est-il utile ? 187
    - c. ses avantages 188
    - d. les conditions 188
    - e. les inconvénients 188
  4. Le sacrifice 189
    - a. quand est-il utile ? 189
    - b. les avantages 191
    - c. les inconvénients 191
    - d. le point de vue de la Bible 192
  5. La coopération 194
    - a. qu'est-ce ? 194
    - b. quand est-elle utile ? 194
    - c. ses avantages 194

d. ses inconvénients 195

Notes 197

**B : Le processus de résolution d'un conflit 198**

1. Définir le problème 199
2. Décider de le traiter 199
3. Formuler des solutions 200
4. Sélectionner la meilleure solution 201
5. Etablir un plan d'application 202
6. Réviser et évaluer la décision 202
7. Exemples bibliques de résolution de conflits 203
8. Les conflits parents-enfants 205
  - a. les inconvénients de l'abus de pouvoir des parents 205
  - b. les avantages de ce processus 206
9. Les conflits de valeurs 206
  - a. apprendre à s'accommoder des différences 207
  - b. changer, en modifiant son système de valeurs 207
  - c. demander à l'autre qu'il modifie son comportement 207
  - d. influencer le système de valeurs de l'autre 208
    - l'exemple 208
    - le témoignage 208
  - e. changer la nature de la relation avec l'autre 209
10. Résout-on tous les conflits ? 209  
Notes 211

**C : Les comportements positifs 212**

1. Notre attitude générale de vie 212
  - a. notre attitude intérieure 213
  - b. notre attitude vis-à-vis des autres 214
    - le pardon 214
    - l'acceptation sans jugement 214
    - l'espérance 215
    - la prière 215
2. Quelques techniques relationnelles 215
  - a. l'écoute 216
    - l'écoute passive 216
  - l'attention 216
  - le silence 216

• les signaux de réception 216

- l'écoute active 217

• la clarification 217

• l'investigation 217

• la reformulation 218

b. éviter les paroles qui accusent l'autre 218

c. les messages personnalisés 219

Notes 221

**D : Tous sont-ils des réconciliateurs ? 222**

1. Le réconciliateur incompetent 223
  - a. il n'est pas reconnu 223
  - b. il n'est pas compétent et utilise des méthodes inefficaces : 224
    - ordonner 224
    - menacer 224
    - moraliser 224
    - conseiller 226
    - expliquer 226
    - juger 227
    - approuver 227
    - ridiculiser 228
    - analyser 228
    - rassurer 229
    - questionner 229
    - distraire 230
  - c. exemple d'un réconciliateur incompetent 230
2. Le médiateur compétent 232  
Notes 234

**Quatrième partie : le conflit conjugal 235**

**A : Connaître le conflit conjugal 238**

1. Il a existé depuis toujours 238
2. Les conflits au cours de l'existence conjugale 239
  - a. première phase 239

- b. deuxième phase 240
- c. troisième phase 240
- d. quatrième phase 241
- 3. Les différentes zones conflictuelles dans un couple 241
- 4. L'évolution du conflit conjugal 242
  - a. la désillusion 242
  - b. les réactions 242
  - c. l'accusation 243
  - d. la guerre conjugale 243
    - l'exaspération permanente 243
    - la séparation émotionnelle 243
    - la déviation de la communication 244
    - le sentiment d'aliénation 244
  - e. «... les enfants trinquent » 244
- 6. Le conflit conjugal transposé sur le plan sexuel 245  
Notes 246

#### **B. Comprendre le conflit conjugal 247**

- 1. Le poids du passé 247
  - a. le scénario 247
  - b. les modèles de relation infantiles 248
- 2. Les causes externes au couple 250
- 3. Les causes internes au couple 250
- 4. Les conceptions erronées au sujet de l'amour conjugal 251
  - a. la confusion entre le désir sexuel et l'amour 251
  - b. l'amour sentimental 251
  - c. l'immaturité affective 252
  - d. l'amour de compensation 252
  - e. l'utilisation de l'autre comme moyen 252
- 5. La méconnaissance des différences entre l'homme et la femme 252
- 6. Les besoins non satisfaits 253
  - a. les aspirations générales à l'amour 253
  - b. les aspirations spécifiques 254
    - du mari 254
    - de la femme 254

- c. les attentes personnelles particulières 254
- d. l'attente globale du couple 254
- 7. Une mauvaise communication 254  
Notes 256  
**C : Gérer les conflits conjugaux 257**
- 1. Avoir une conception plus juste du couple et de l'amour 258
  - a. le couple 258
  - b. l'amour conjugal 259
    - ce qu'il n'est pas 259
    - ce qu'il est 259
  - le don 259
  - l'engagement vers l'avenir 260
  - le besoin de création 260
  - l'acceptation d'une transcendance 260
  - la co-responsabilité 260
- 2. Améliorer la communication 260
- 3. Quand tout va vraiment mal : adultère, mésentente chronique, séparation 261
- 4. Conseil conjugal, thérapie conjugale 263  
Notes 265  
Conclusion 266  
Bibliographie 268